

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN NỮ ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH CHẠY 800M TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Tổng Thị Thu Hiền⁽¹⁾

Vũ Thị Trang⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho sinh viên nữ Đội tuyển Điền kinh chạy 800m Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Bước đầu thực nghiệm đã cho thấy tính hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập, sức bền chuyên môn, nữ Đội tuyển Điền kinh, chạy 800m, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in developing professional endurance for female students in the 800m-running Athletics Team at the Hanoi University of Physical Education and Sports

Summary:

Using regular research methods we have selected 16 exercises used in developing professional endurance for female students in the 800m-running Athletics Team at the Hanoi University of Physical Education and Sports. Initial experiments have shown the effectiveness of the exercises in developing professional endurance for research subjects.

Keywords: Exercise, professional endurance, female athletics team, 800m running, Hanoi University of Sports and Education.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chủ tịch Hồ Chí Minh đã chỉ rõ, “muốn có xã hội chủ nghĩa thì phải có con người xã hội chủ nghĩa”. Xuất phát từ tinh thần đó mà ngày nay trong sự nghiệp đổi mới và hội nhập đất nước, Thể dục thể thao (TĐTT) có vai trò rất to lớn trong việc đào tạo con người mới phát triển toàn diện về mọi mặt: đức, trí, thể, mỹ

Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội là trường có chức năng đào tạo giáo viên cho các cấp học bậc học phổ thông, ngoài chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC), sinh viên Nhà trường còn được trang bị kiến thức, kỹ năng về phương pháp huấn luyện. Nhà trường ưu tiên cho việc bồi dưỡng huấn luyện các đội tuyển, trong đó có Đội tuyển Điền kinh luôn được quan tâm chú trọng.

Qua quan sát thực tế trong quá trình giảng dạy và huấn luyện, chúng tôi nhận thấy, trong

tập luyện và thi đấu nội dung 800m của các em sinh viên Đội tuyển Điền kinh thường có dấu hiệu giảm sút và không duy trì được tốc độ ở giai đoạn cuối của cự ly. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu để đưa ra các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ sinh viên chạy 800m Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp điều tra bằng phiếu hỏi; phương pháp chuyên gia; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ sinh viên chạy 800m Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM của nữ sinh viên chạy 800m Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Điền kinh;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Xác định độ tin cậy của test;

- Xác định tính thông báo của test.

Chúng tôi đã lựa chọn được 4 test đánh giá trình độ SBCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Chạy 400m xuất phát cao (s), Chạy 600m (phút), Bật xa tại chỗ 10 bước (m), Chạy 800m (phút)

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển SBCM của nữ sinh viên chạy 800m Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển SBCM của nữ sinh viên chạy 800m Đội tuyển Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 25 chuyên gia, giảng viên của Trường. Chúng tôi sẽ lựa chọn những bài tập được lựa chọn từ 60% mức độ rất phù hợp trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBCM của SV nữ Đội tuyển ĐK 800m Trường ĐHSPTDTT Hà Nội (n = 25)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả mức độ phù hợp					
		Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		Số phiếu	Tỷ lệ (%)	Số phiếu	Tỷ lệ (%)	Số phiếu	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 30m tốc độ cao x 4 lần, nghỉ giữa 40"	0	0	3	12	22	88
2	Chạy 100m xuất phát cao x 5 lần, nghỉ giữa 40"	15	60	5	20	5	20
3	Chạy đạp sau trên sân cỏ 100m x 4 lần, nghỉ giữa 40"	3	12	4	16	18	72
4	Chạy lò cò trên sân cỏ 100m x 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	3	12	4	16	18	72
5	Chạy lặp lại 200m x 5 lần, nghỉ giữa 30"	20	80	5	20	0	0
6	Chạy lặp lại 400m x 5 lần, nghỉ giữa 30"	22	88	3	12	0	0
7	Chạy lặp lại 600m x 5 lần, nghỉ giữa 60"	25	100	0	0	0	0
8	Chạy lặp lại 800m x 3 lần, nghỉ giữa 90"	5	20	6	24	14	66
9	Chạy lặp lại 1000m x 3 lần, nghỉ giữa 120"	20	80	5	20	0	0
10	Chạy lặp lại 1200m x 3 lần, nghỉ giữa 120"	2	8	3	12	20	80
11	Chạy lặp lại 1600m x 3 lần, nghỉ giữa 90"	1	4	2	8	22	88
12	Chạy lên xuống bậc thang 50 bậc x 3 lần, nghỉ giữa 60"	3	12	4	16	18	72
13	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm x 3 lần	1	4	3	12	21	84
14	Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm x 3 lần	0	0	0	0	25	100
15	Chạy biến tốc chéo sân cỏ 150m x 30 lần	15	60	10	40	0	0

BÀI BÁO KHOA HỌC

TT	Nội dung bài tập	Kết quả mức độ phù hợp					
		Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		Số phiếu	Tỷ lệ (%)	Số phiếu	Tỷ lệ (%)	Số phiếu	Tỷ lệ (%)
16	Chạy biến tốc 100m - 200m -300m - 400m - 300m - 200m -100m	21	84	2	8	2	8
17	Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m x 3 lần, nghỉ giữa 120"	19	76	5	20	1	4
18	Chạy lặp lại 500m, 300m, 100m x 3 lần, nghỉ giữa 120"	19	76	5	20	1	4
19	Chạy ghép 200m + 400m + 600m x 3 lần, nghỉ giữa 120"	19	76	5	20	1	4
20	Bật xa tại chỗ 3 bước x 5 lần, nghỉ giữa 60"	0	0	5	20	20	80
21	Bật xa tại chỗ 5 bước x 5 lần, nghỉ giữa 60"	2	8	2	8	21	84
22	Bật xa tại chỗ 7 bước x 3 lần, nghỉ giữa 60"	15	60	10	40	0	0
23	Bật xa tại chỗ 10 bước x 3 lần, nghỉ giữa 60"	5	20	5	20	15	60
24	Chạy 600m nhanh 200m chậm x3 lần	3	12	4	16	18	72
25	Chạy ghép (600m + 200m) x 3 lần, nghỉ giữa 60"	21	84	3	12	1	4
26	Chạy ghép (400m + 400m) x 5 lần, nghỉ giữa 60"	15	60	10	40	0	0
27	Chạy ghép (500m + 300m) x 3 lần, nghỉ giữa 60"	15	60	10	40	0	0
28	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 50kg x 20 lần, nghỉ giữa 120"	18	72	5	20	2	8
29	Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m x 3 lần, nghỉ giữa 60"	18	72	5	20	2	8
30	Gánh tạ đòn nâng cao đùi tại chỗ x 3 lần, nghỉ giữa 60"	5	20	5	20	15	60
31	Chạy nâng cao đùi trên cát x 3 lần, nghỉ giữa 60"	3	12	4	16	18	72
32	Chạy việt dã 10km	0	0	5	20	20	80
33	Chạy tùy sức 10' – 20' – 10'	1	4	3	12	21	84
34	Bật cóc 50m x 3 lần, nghỉ giữa 60"	3	12	3	12	19	76



Sức bền chuyên môn là một trong những tố chất thể lực cần thiết của sinh viên nữ Đội tuyển Điền kinh

Kết quả phỏng vấn bảng 1 cho thấy: Có 16/34 bài tập được các giáo viên lựa chọn ở mức rất phù hợp đạt từ 60% trở lên, bao gồm:

1. Chạy 100m xuất phát cao x 5 lần, nghỉ giữa 40";
2. Chạy lặp lại 200m cao x 5 lần, nghỉ giữa 30";
3. Chạy lặp lại 400m x 5 lần, nghỉ giữa 30";
4. Chạy lặp lại 600m x 5 lần, nghỉ giữa 60";
5. Chạy lặp lại 1000m x 3 lần, nghỉ giữa 120";
6. Chạy biến tốc chéo sân cỏ lại 150m x 30 lần;
7. Chạy biến tốc 100m - 200m - 300m - 400m - 300m - 200m - 100m;
8. Chạy lặp lại 100m, 300m, 500m x 3 lần, nghỉ giữa 120";
9. Chạy lặp lại 500m, 300m, 100m x 3 lần, nghỉ giữa 120";
10. Chạy ghép 200m + 400m + 600m x 3 lần, nghỉ giữa 120";
11. Bật xa tại chỗ 7 bước x 3 lần, nghỉ giữa 60";
12. Chạy ghép (600m + 200m) x 3 lần, nghỉ giữa 60";
13. Chạy ghép (400m + 400m) x 5 lần, nghỉ giữa 60";
14. Chạy ghép (500m + 300m) x 3 lần, nghỉ giữa 60";
15. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 50kg x 20 lần, nghỉ giữa 120";
16. Gánh tạ đòn đi bước xoạc 50m x 3 lần, nghỉ giữa 60";

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền chuyên môn của sinh viên nữ Đội tuyển Điền kinh chạy 800m Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Đối tượng thực nghiệm: 10 sinh viên nữ Đội tuyển

Điền kinh chạy 800m Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 05 sinh viên nữ được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách đội tuyển từ số 01 đến số 05. Nhóm này sẽ được áp dụng hệ thống các bài tập phát triển SBCM do chúng tôi đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp huấn luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 05 sinh viên nữ được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách Đội tuyển từ số 06 đến số 10. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung giáo án của Đội tuyển Điền kinh.

Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tập chung chương trình, chỉ khác nhau phần tập luyện phát triển SBCM trong các giáo án.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm trong 20 tuần.
- Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.
- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng các test đánh giá SBCM cho 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	64.52 ± 2.0	64.52 ± 2.0	1.03	>0.05
2	Chạy 600m (phút)	1.43± 0.04	1.42± 0.04	0.134	>0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	21.8 ± 0.6	21.6 ± 0.6	1,417	>0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.25 ± 0.04	2.26 ± 0.04	0.023	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 400m xuất phát cao (s)	63.30 ± 2.0	61.52 ± 2.0	2.33	<0.05
2	Chạy 600m (phút)	1.40± 0.03	1.36± 0.04	2.43	<0.05
3	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	22.0 ± 0.4	22.7 ± 0.5	2.41	<0.05
4	Chạy 800m (phút)	2.22± 0.04	2.19 ± 0.02	2.53	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu các test của cả 2 đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$). Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về thành tích trước khi vào thực nghiệm, hay nói cách khác là trước khi tiến hành thực nghiệm thì sức bền chuyên môn của 2 nhóm A và B là đồng đều nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục kiểm tra SBCM của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Từ kết quả của bảng 4 cho thấy, ở tất cả các nội dung test kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, ($p < 0.05$). Điều này cho thấy, việc sử dụng các bài tập đã lựa chọn vào giảng dạy - huấn luyện đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển sức bền chuyên môn của sinh viên nữ Đội tuyển Điền kinh chạy 800m trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập đảm bảo tính khoa học, phù hợp với thực

tiễn để phát triển sức bền chuyên môn của sinh viên nữ Đội tuyển Điền kinh chạy 800m Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Các bài tập được lựa chọn và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện đã mang lại kết quả phát triển sức bền chuyên môn của nữ sinh viên Đội tuyển Điền kinh chạy 800m Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Sách giáo khoa Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Mensicov V.V, Volcov. N.I (1997), *Sinh hoá học TĐTT*, (Dịch: Lê Quý Phương, Vũ Chung Thủy), Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 7/9/2023, Phản biện ngày 9/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)

Chịu trách nhiệm chính: Tống Thị Thu Hiền
Email: thuhenqly@gmail.com